

Kernige Ziegenkäsetaler auf buntem Salat mit lila Karotten, Kohlrabi und Honig-Senf-Dip

Vegetarisch **Wenig Vorbereitung** unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 612 kcal • Tag 3 kochen

29



-  Kohlrabi
-  Karotte
-  lila Karotte
-  Kartoffeln (Drillinge)
-  Frühlingszwiebel
-  Sonnenblumenkerne
-  Salatmischung
-  Ziegenfrischkäsetaler
-  mittelscharfer Senf
-  Sahnejoghurt
-  Knoblauchzehe
-  Blütenhonig

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kohlrabi IT	1	2	2
Karotte DE NL DK	1	1	2
lila Karotte DE NL IL	1	2	2
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	2	2
Sonnenblumenkerne	40 g	60 g	80 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Ziegenfrischkäsetaler 7)	100 g	150 g**	200 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 620 g)
Brennwert	415 kJ/99 kcal	2561 kJ/612 kcal
Fett	5,25 g	32,39 g
– davon ges. Fettsäuren	2,04 g	12,59 g
Kohlenhydrate	8,63 g	53,27 g
– davon Zucker	3,53 g	21,81 g
Eiweiß	3,85 g	23,75 g
Salz	0,213 g	1,316 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) 9) Senf

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IL:** Israel **DK:** Dänemark **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **ES:** Spanien



Zu Beginn

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.



Gemüse schneiden

Kohlrabi schälen, vierteln und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Karotten schälen, quer halbieren und längs in Stifte vierteln.

Drillinge je nach Größe halbieren oder vierteln.

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen.



Gemüse backen

Drillinge, Kohlrabi, Karotten und **Frühlingszwiebel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, **Knoblauch** dazupressen und mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Honig**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Dabei etwas Platz für die **Sonnenblumenkerne** lassen. Im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



Dip anrühren

In einer kleinen Schüssel **Senf**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Honig** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Joghurt** miteinander zu einem **Dip** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Restlichen **Joghurt** in einer großen Schüssel mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

Salatmix zu dem **Dressing** in die große Schüssel geben und vermengen.



Sonnenblumenkerne rösten

Sonnenblumenkerne für die letzten 8 – 10 Min. als Häufchen mit auf das Backblech geben.



Anrichten

Blech aus dem Ofen nehmen.

Salat auf Tellern anrichten. **Ziegenkäsetaler** von beiden Seiten in die **Sonnenblumenkerne** drücken und auf den **Salatmix** legen. **Gemüse** daneben anrichten und mit dem **Dip** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

